

Colère et frustration



Aider son enfant
à les gérer



GUIDE PRATIQUE

proposé par le service
Petite Enfance intercommunal

POSER DES BASES CLAIRES

Lorsqu'il est frustré, votre enfant ressent de la colère et/ou de la tristesse. Il s'exprime par des cris, des pleurs, des tentatives de taper ou mordre. Cette frustration, même si elle est parfois difficile à gérer, entame un processus qui lui permettra de comprendre et d'accepter qu'il y a des limites, des interdits, des lois... Le plus important, c'est de l'accompagner dans la gestion de ses émotions en posant des bases claires.

LES RITUELS ET LE CADRE

1. Donner des repères quotidiens

L'enfant n'a pas la notion du temps. En instaurant des rituels, vous lui donnerez des repères concrets et rassurants qui rythmeront ses journées.

Ex : Bain, repas, histoire du coucher...

2. Établir des règles

Grâce au cadre que vous fixez, vous aidez votre enfant à développer ses capacités d'adaptation, de patience et de partage. Pour qu'il sache ce qu'il a le droit de faire et ce que vous attendez de lui, expliquez lui clairement.

Ex : "D'autres veulent faire du toboggan, il faut les respecter en glissant chacun son tour."

3. Poser des limites pour sa sécurité

Donnez une place active à votre enfant, tout en le sensibilisant aux dangers. *Ex : "Interdit de s'approcher du four chaud, c'est dangereux. Mais tu peux m'aider à laver les légumes."*



BIEN COMMUNIQUER

ADOPTER LA BONNE POSTURE...

► C'est se rendre disponible

Lorsque ses émotions l'envahissent, soyez à son écoute, proposez lui un câlin, une présence... Même s'il l'a refusé, votre enfant doit savoir que son parent est présent pour lui. Il a besoin d'être rassuré, de sentir qu'il compte pour vous.

► C'est apprendre à l'observer

Lorsque sa colère monte, votre rôle d'adulte est de chercher à comprendre ses manifestations et de lui donner du temps et de l'espace pour les exprimer.

Ex : Lui proposer la tétine au moment où il voudra mordre : il croquera alors sa tétine.

► C'est prévoir le temps pour le laisser faire

En lui laissant la possibilité de faire seul, votre petit gagnera en autonomie et en confiance. Pour cela, il faut vous dégager du temps pour ne pas avoir à le presser (ou à le voir frustré). En anticipant les gestes du quotidien, vous réussirez à gagner ce temps précieux pour valoriser son autonomie.



Ex : Le matin, prévoyez un temps pour qu'il puisse s'habiller seul et du temps supplémentaire pour l'aider à terminer. Montrez-lui que vous lui faites confiance et profitez-en pour faire autre chose !

ADOPTER LES BONS MOTS...



► C'est valider avec lui les consignes

Reformuler les consignes pour vous assurer que votre enfant a bien compris ce que vous attendiez de lui. Grâce à ce processus, vous pourrez vérifier que la consigne est bien passée et lui indiquer qu'il a bien interprété vos paroles.

Ex : "Peux-tu fermer la porte s'il te plaît ?" Si l'enfant ne coopère pas, reformulez : "Est-ce que tu arrives à fermer la porte ?". Puis validez auprès de lui : "C'est bien ça, tu as bien compris".

► C'est verbaliser ce qu'il ressent

Les émotions de l'enfant ne sont pas à banaliser. Reconnaître le sentiment en le verbalisant puis lui expliquer la situation, l'aidera à mieux comprendre ce qu'il ressent et plus tard à développer ses habilités sociales.

Ex : "J'ai remarqué que le jouet de Tom t'intéresse, Tom aussi l'aime beaucoup. Tu auras ce jouet un peu plus tard, lorsqu'il aura fini. En attendant, tu peux jouer avec un autre jouet."

► C'est encourager et valoriser ses initiatives

En favorisant l'autonomie de votre enfant, vous lui donnez les clés pour devenir un adulte responsable et confiant. Pensez à laisser votre enfant apprendre de ses erreurs et à le soutenir dans ses choix, même s'ils ne sont pas toujours les meilleurs. Restez positifs !

Ex : Lorsqu'il essaie de s'habiller seul, préférez : "Tu as réussi à mettre tes chaussettes et ton pantalon, c'est très bien. La prochaine fois, je te montrerai comment mettre ton tee-shirt." plutôt que "Tu n'as pas mis ton tee-shirt."

OUTILS DE RETOUR AU CALME

1. La bouteille sensorielle



La bouteille, remplie de liquide coloré ou de paillettes, permet d'apaiser l'enfant. En effet, lorsque celui-ci est en colère, il lui suffit de la secouer et de se laisser absorber par le tourbillon des paillettes qui retombent lentement pour se recentrer.

2. Souffle, souffle, souffle



Proposez à votre enfant de souffler profondément sur une plume, sur un moulin à vent ou en imaginant repousser des nuages... Cela lui permet de se concentrer sur sa respiration pour ensuite pouvoir expliquer calmement son problème.

3. Musiques apaisantes



La musique apaise les petits comme les grands, facilite la concentration et la créativité. Elle a aussi pour vertu de transmettre la joie. Moins de stress, plus de bonheur !

4. Le sablier



Pour aider les enfants à avoir la notion de temps, vous pouvez proposer un sablier ou un timer et indiquer "Quand le sablier sera terminé, il sera l'heure de manger".

5. La diversion



Détourner l'attention de l'enfant peut aider à dépasser une situation compliquée, par le jeu notamment. "Je vois que tu as très envie de ce gâteau, mais ce n'est pas encore le moment de goûter. Est-ce que tu veux mettre la table avec moi en attendant ?"

À RETENIR

► Chaque enfant est différent et chaque parent fait au mieux pour accompagner les émotions de son enfant. Faites-vous confiance... sans chercher la perfection.

► Vous n'êtes pas des supers-héros. Les règles peuvent être transgressées lorsque vous n'êtes pas dans de bonnes conditions pour les faire respecter. Il suffit de lui expliquer.

► Il y a des jours où vous aussi, parents, vous êtes débordés par vos émotions. C'est normal et humain. Il est tout à fait possible de l'exprimer auprès de votre enfant. Déculpabilisez !

CONSEILS LECTURE



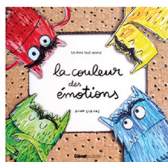
"Au cœur des émotions de l'enfant" "Il me cherche" et "J'ai tout essayé" d'**Isabelle Filliozat**

A LIRE AVEC LES ENFANTS

"Grosse colère" de **Mireille d'Allancé**



"La couleur des émotions" d'**Anna Llenas**



Ce guide est conçu par l'infirmière référente santé et accueil inclusif de votre Communauté de communes

Un doute ? Une question ?

Pour la contacter :

referentsante@comcom-sgc.fr